Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO PRI NEOBVEZNEM IZBIRNEM PREDMETU ŠPORT V 4., 5., IN 6. RAZREDU

Datum: 2. 4. 2020

Ura po urniku: 0.

Zaporedna številka učne ure: 25

Tema: Nordijska hoja – urjenje.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova: **bostjan.srovin@ostpavcka.si**. *Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

**Vadite skupaj s starši ali sami!**

Vaje nordijske hoje najprej opravite doma, šele nato jih lahko opravite po makadamskih poteh in gozdnih poteh, kjer ni ljudi.

Danes bo sicer hladen dan, zato se dobro oblecite. Vaje izvedite v popoldanskem času, saj bo topleje kot zjutraj.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: 6 minut hoje in teka. Učenec najprej opravi 3 minute teka v pogovornem tempu. Nato 1 minuto hodi. Sledi 2 minuti teka. |
| RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE: (vaje že dobro poznate, zato si jih lahko tudi prilagodite) * soročno kroženje z rokami; 6-krat naprej in 6-krat nazaj
* zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (6-krat)
* kroženje z boki (6-krat v vsako smer)
* zibanje v izpadni korak naprej (6-krat)
* zibanje v izpadni korak v stran (6-krat)
* zamahi z nogami naprej in gor (6-krat z vsako nogo)
* 6 sklec (s koleni na tleh ali ne; kakor pač zmorejo)
* 6 vojaških sklec na iztegnjenih rokah
* Dvig trupa za trebušne mišice (6-krat) oziroma hrbtne mišice (6 diagonal) lahko naredite tudi pozneje, notri.
 |
| GLAVNI DEL:NORDIJSKA HOJA (tehnika - *ponovimo glavne značilnosti*): **5 GLAVNIH NAPOTKOV ZA IZVAJANJE NORDIJSKE HOJE**1. Ko vbodete palico v tla, roko pokrčite v pravi kot.
2. Palico v tla vedno zapičite pod ostrim kotom, med stopali. Tako boste začutili odriv.
3. Trup med hojo rahlo nagnite naprej.
4. Vaša roka naj potuje preko bokov, na koncu se mora popolnoma iztegniti.
5. Ko je odriv končan, mora biti dlan popolnoma iztegnjena.

**8 RAZLOGOV ZAKAJ NORDIJSKA HOJA?**1. je idealna vadba za **hujšanje**, saj smo, kar se napora tiče, stalno v “fat burning” območju (območju kurjenja maščob)
2. izboljšuje aerobno **vzdržljivost**
3. telesno **gibljivost in moč** (v gibanje vključuje 90 % vseh telesnih mišic)
4. krepi **dihalni in srčnožilni** sistem
5. **zmanjšuje bolečine** v hrbtu, rokah in ramenih
6. pripomore k bolj **zdravi** in pokončni **drži telesa**
7. primerna za **vse starostne skupine!**
8. Uporaba palic omogoča, da pri hoji uporabljamo tudi mišice trupa in rok, kar znatno poveča efekt vadbe, tudi do **40 % več** kot pri običajni hoji.

Za boljše razumevanje in praktično predstavitev nordijske hoje, si oglejte video, ki ga najdete na sledeči povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=9nOud-C9Hrs>.Vaje NORDIJSKE HOJE:* hodite 40 metrov in bodite pozorni na vbod palice, ko roko pokrčimo do pravega kota (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
* hodite 40 metrov in bodite pozorni na vbod palice pod ostrim kotom med stopaloma (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
* hodite 40 metrov s trupom rahlo nagnjenim naprej (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
* hodite 40 metrov tako, da roka potuje preko bokov ter se na koncu popolnoma iztegne (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
* hodite 40 metrov tako, da na koncu odriva dlan popolnoma sprostite (vajo ponovite 2x; v eno smer izvajamo vajo, nazaj sproščeno hodimo s palicami, ki jih držimo na sredini),
* POJDITE NA 5 MINUTNI SPREHOD, KJER BOSTE UPORABLJALI TEHNIKO NORDIJSKE HOJE, POVEZANO VSEH 5 ELEMETOV.
 |
| ZAKLJUČNI DEL: Lahkotni streching. Mišice raztegnemo s počasnim raztezanjem raztezanja. Raztezanje je lahkotno in traja 8 sekund. Vaje so: - Predklon stoje. - V stoji na eni nogi drugo nogo pokrči, peta je na zadnjici, vlečenje stopala gor. - Izpadni korak naprej - Izpadni korak v stran - Pokrči roko za glavo. Z drugo roko se primi za nadlaht in lahkotno vleči dol. - Stresanje rok nad glavo in nog stoje izmenično z levo in desno nogo.  |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |